



**USEP 10**

TEL: 03 25 82 68 61

Email: [usep@laligue10.org](mailto:usep@laligue10.org)



# Rencontre USEP

## *BIATHLON C3*





Rencontre USEP	<b>BIATHLON</b>	Cycle 3
----------------	-----------------	---------

<b>Objectif général</b>	Participer une rencontre USEP
<b>Quand ?</b>	Une ½ journée : le 7 mai 2020
<b>Où ?</b>	La Noue Lutel Ste Savine
<b>Pour qui ?</b>	Pour les élèves licenciés USEP de Cycle 3 ayant suivi un cycle d'apprentissage en biathlon
<b>Les modalités</b>	Inscription en ligne
<b>Vers les Compétences à acquérir</b>	Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres
<b>Objectif « USEP »</b>	A travers l'activité biathlon l'USEP souhaite développer la gestion de l'effort, enchaîné 2 actions différentes (course et lancer) demande concentration et endurance. Mais également des valeurs telles que la solidarité, la tolérance et le soutien mutuel.



## DEROULEMENT DE LA RENCONTRE

13h00	Accueil des classes Repérage du parcours et des ateliers
13h30 - 13h50	Biathlon par équipe
14h20 - 14h40	Biathlon Individuel 1
14h50 - 15h10	Biathlon Individuel 2
15h20 - 15h40	Biathlon Individuel 3
15h50 - 16h00	Rangement des ateliers et départ



## PRÉPARER LA RENCONTRE EN AMONT :

### Comment préparer les élèves accompagnateurs ?

- Informer les élèves du projet de rencontre (séquence EPS + rencontre), et de son déroulement
- Préparer les élèves sur des séquences de course longue avec des enchaînements de tirs précis
- Expliquer aux élèves l'enjeu de la rencontre : produire une performance individuelle et une performance de groupe
- Expliquer aux élèves les différents rôles de jeunes officiels qu'ils seront amenés à tenir
- Informer les parents du contenu de la rencontre et des rôles qu'ils auront à jouer
- Former des équipes de 4 élèves. L'équipe doit être de niveau hétérogène et mixte pour favoriser les valeurs mises en avant sur la rencontre (solidarité, tolérance, soutien mutuel).

### DOCUMENTS À PRÉPARER AVANT LA RENCONTRE

**Préparer 2 dossards par élèves : 1 pour le biathlon par équipe et 1 pour le biathlon individuel (modèle de dossard à télécharger lors de l'inscription)**

**Attention : prévoir des épingles à nourrice et une pochette plastique pour protéger le dossard !**

**Lors de la clôture des inscriptions, l'USEP revendra vers vous pour vous donner vos numéros de dossards.**



## BIATHLON PAR ÉQUIPES

### Organisation

Toutes les équipes seront réparties en 6 groupes de couleurs (identifiées grâce à des chasubles). La couleur va permettre d'identifier le premier atelier sur lequel doit s'arrêter l'équipe.

### Le Départ

Sur la ligne de départ, l'organisateur fait aligner les équipes (elles se mettent en colonne).

Les élèves de l'équipe prennent le départ ensemble. Ils font leur premier tour de piste entier sans s'arrêter aux ateliers de tir de précision.

Lors du second passage devant les ateliers, les équipes s'arrêtent sur le premier atelier.

Un atelier ne peut commencer que **si tous les membres de l'équipe sont présents**.

### Le Tir

Arrivée sur l'atelier, chaque élève à 3 tirs à réaliser.

S'il réussit ses 3 tirs de précisions, il passe le relai à son/sa partenaire en lui tapant dans la main.

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui) avant de passer le relai au tireur suivant.

Ainsi pour finir le Biathlon par équipe, les biathlètes vont devoir effectuer 6 boucles de course et valider les 6 ateliers de précision.

### L'arrivée

Après avoir validé son dernier atelier, l'équipe est dirigée vers la zone d'arrivée.

L'adulte référent prend le dossard de l'équipe lors du passage du dernier coureur. L'équipe patiente alors dans la zone de récupération en attendant la fin de la course.

### Distance totale parcourue :

Cycle 3 => 1800 m (6 fois une boucle de 300 m)



## BIATHLON INDIVIDUELS



### Organisation

Le résultat de cette performance individuelle sera au service du groupe de classes. Un total des temps sera fait à la fin de la course.

Le parcours et les ateliers seront identiques à ceux du biathlon par équipe.

Tous les biathlètes seront répartis en 5 groupes de couleurs (identifiées grâce à des chasubles). La couleur va permettre d'identifier le premier atelier sur lequel doit s'arrêter l'élève.

En fonction des enfants participants à la course 1 ou 2 ou 3, les élèves concernés se présentent sur la ligne de départ, avec leurs dossards accrochés (pour qu'il soit bien visible).

### Le départ

Les biathlètes qui prennent le départ portent une chasuble.

Les enfants en attente n'en porte pas.

Avant le départ, des « adultes référents » et des « élèves commissaires » sont positionnés tout au long du parcours (rôle des adultes et commissaires définit dans la rubrique suivante ainsi que dans l'annexe 3 de ce document).

### Le tir

Sur chaque atelier, le biathlète effectue 5 tirs. Si l'élève réussit ses 5 tirs, il repart pour sa boucle de course.

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).

L'adulte doit valider le passage du biathlète.

### L'arrivée

Après avoir validé son dernier atelier, le biathlète est dirigé vers la zone d'arrivée.

Au franchissement de la ligne d'arrivée, son temps est retenu.

A la fin de la course, le biathlète doit se positionner en dehors de la boucle dans la zone de récupération prévue à cet effet en attendant la fin de la course.



## ROLE DES ENFANTS EN ATTENTE



Elève commissaire sur pas de tir :

- Guider l'élève vers un pas de tir
- Valider les tirs
- Récupérer les objets lancés par les élèves

Elève commissaire de piste :

- Encourager les élèves lors de leurs courses
- S'assurer que les élèves respectent le parcours

Elève commissaire sur la ligne d'arrivée :

- Aider à la récupération des dossards
- Orienter les élèves qui ont finis leurs courses vers la zone de récupération

**Tous les élèves doivent se positionner sur l'un des 10 postes.**

**Tous els adultes et enseignants sont répartis sur les 10 postes qui jalonnent le parcours (Cf Annexe 3).**



## ÉPREUVES DE LANCERS / TIRS :



### Atelier Cible Scratch :

L'élève doit envoyer une balle scratch sur la cible. Il doit viser la « tête » du panda. Un tir est considéré loupé si la balle touche la partie rouge de la cible (zone à 20 points). Le tireur est situé à 3 m de la cible pour les C3.

Pour le biathlon par équipe :

Nombre de tirs : 3 par élève

Si l'élève réussit ses tirs, il passe le relais directement à son/sa partenaire.

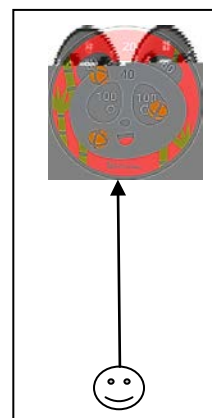
En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).

Pour le biathlon individuel :

Nombre de tirs : 5 par élève

Si l'élève réussit tous ses tirs, il repart pour sa boucle de course.

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).



### Atelier Lancer de cotillon :

L'objectif est de lancer le cotillon, dans le centre de la cible. Le tireur se situe à 2,5 m de la cible.

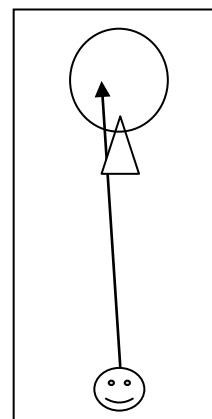
Nombre de tirs :

- 3 pour le biathlon par équipe
- 5 pour le biathlon individuel

Si l'élève réussit tous ses tirs :

- il passe le relais directement à son/sa partenaire (pour le biathlon par équipe)
- il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).







### Atelier Sarbacane :

L'objectif est de lancer la fléchette, dans le centre de la cible. Le tireur se situe à 3m de la cible.

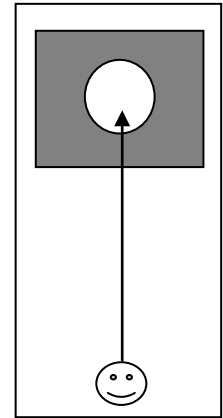
Nombre de tirs en position allongée :

- 3 pour le biathlon par équipe
- 5 pour le biathlon individuel

Si l'élève réussit tous ses tirs :

- il passe le relais directement à son/sa partenaire (pour le biathlon par équipe)
- il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).



### Atelier Lancer dans le but :

La cible est située à 4m pour les C3 du tireur. L'élève doit lancer sa balle de tennis dans la cible.

Nombre de tirs :

- 3 pour le biathlon par équipe
- 5 pour le biathlon individuel

Si l'élève réussit tous ses tirs :

- il passe le relais directement à son/sa partenaire (pour le biathlon par équipe)
- il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).





### **Atelier Lancer d'anneaux :**

La cible est située à 3m pour les C3 du tireur. L'objectif est d'envoyer l'anneau et que le bâton soit entouré par l'anneau.



Nombre de tirs :

- 3 tirs par élève pour le biathlon par équipe
- 5 tirs par élève pour le biathlon individuel



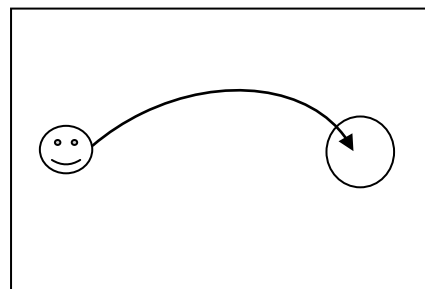
Si l'élève réussit tous ses tirs :

- il passe le relais directement à son/sa partenaire (pour le biathlon par équipe)
- il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).

### **Atelier Pétanque :**

La cible (un cerceau posé au sol) est située à 4m du tireur. L'élève doit lancer sa balle de tennis pour que le premier rebond soit dans le cerceau.



Nombre de tirs :

- 3 pour le biathlon par équipe
- 5 pour le biathlon individuel

Si l'élève réussit tous ses tirs :

- il passe le relais directement à son/sa partenaire (pour le biathlon par équipe)
- il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).



# ANNEXES

# Annexe 1 : SCHEMA GENERAL ORGANISATION DE L'ESPACE



